مَدْخَل موجَز

إلى

مدرسة علم النفس التحليلي

تأليف: ناجح سلهب



مقدِّمة توضيحية

توجد العديد من مدارس علم النفس التي تحاول فهم الإنسان على مستوى العقل والسلوك' ومِن غير شك فإنّ فهم الإنسان لنفسه وسلوكه سوف يجعله يملك إمكانية التحكم بالكثير مِن الأمور التي تتعلق بحياته وبحياة الآخرين، وحتى يُمكِنه أن يتوقّع سلوك الكثير مِن الأفراد، كما يمكّنه مِن التغلب على مشاكله النفسية كالضغط والتوتر وغيرها من المشاكل النفسية ومعالجتها، فإنْ كانت المدارس النفسية تحمل كل هذه الفوائد للإنسان فمِن العبث القيام بالجدال حول أهمية هذه المدارس والدراسات.

لمّا كانت أفكار مدارس علم النفس ومصطلحاتها غامضة وصعبة بالنسبة للكثير جدا من الناس، فقد أخذنا على عاتقنا محاولة تبسيط هذه الأفكار والمصطلحات، ومحاولة تقديمها بشكل واضح ومفهوم لأكبر شريحة ممكنة مِنَ المهتمين، وأرجو أن ينال هذا العمل رضاكم.

مُعظَم الأذكياء يقومون في حياتهم اليومية بملاحظة سلوك الآخرين, ومُحاولة فهم الأسباب التي دفعتهم للقيام بهذا السلوك, وحتى محاولة توقّع سلوكهم تحت ظروف ومُناسبات مختلفة, ومحاولة الاستفادة مِن هذه التوقّعات, والتعامل مع الآخرين بشكل يحقق أقصى قدر ممكن لما يوافق أهدافنا ورغباتنا وتطلعاتنا, وحيث أنّ هناك اختلافات كثيرة بين شخصيات الناس, فقد بدأ الإنسان بمحاولة تصنيف الأفراد داخل أنماط أو نماذج لتسهّل عليه فهم الأشخاص بشكل أفضل, مثلًا : هذا الإنسان مثالي أو هذا الإنسان واقعي, أو هذا الإنسان كريم, وذلك الإنسان بخيل, وهذا شرير وذلك خيِّر وهكذا.

في **القرن الثامن عشر** ظهرت هناك جهود ودراسات مُنظَّمة لدراسة النفس الإنسانية والسلوك الإنساني، ومنذ ذلك الوقت، وبفضل هذه الجهود المتواصلة، ظهرت أشهر وأنجح المدارس النفسية في ذلك الوقت، والتي سوف نقوم بإلقاء المزيد من الضوء حولها.

جهود جان شاركو وتلامذته

قام الطبيب الفرنسي جان شاركو (1825 – 1893) في عيادته العصبية في باريس بالاهتمام بالمرضى الذين يعانون مِن الشلل مِن غير وجود أسباب عُضوية وراءه، وأولئك الذين يعانون مِن مشاكل بصرية على الرغم من سلامة أعضاء الإبصار، أو مَن يتعرضون لحالات الإغماء دون وجود أسباب ظاهرة، أو مَن يعانون مِن النسيان أيضا، وقد اهتم بمرضى الهستيريا[1] بشكل عام. ولما وجد شاركو أنّه لا يُمكن تفسير هذه المشاكل بالأسباب التشريحيّة، كما أنّ هؤلاء المرضى لا يكذبون حول حقيقة مُعاناتهم مِن هذه الأعراض، فقد حاول تصنيفهم وعلاجهم باستخدام التنويم المغناطيسي على الأغلب.

وقد درّب شاركو ثلاثة أطباء آخرين على طريقته في الفحص والمعالجة, حيث كان لهم فيما بعد إسهامات هامة في علم النفس, وأوّل هؤلاء هو **بيير جانيه** (1859 – 1947) الذي خلف أستاذه شاركو في إدارة عيادة الطب العصبي, ومواصلة دراسة الاضطرابات الهستيرية, وتابع علاج المرضى بالتنويم المغناطيسي, ولاحظ أنَ المرضى في حالة تنويمهم يستطيعون تذكّر

[1] الهيستريا هي اضطراب نفسي بحيث تتحول الصراعات اللاشعورية إلى أعراض جسدية، دون وجود أسباب عضوية, حيث يكون الهدف منه الهروب مِن القلق الحاد أو الخبرات المؤلمة أو الصراعات النفسية.

أحداث تم نِسيانها في حالة يقظتهم العادية, وكانت إيحاءات جانيه لمرضاه لها أثر علاجي أثناء يقظتهم, وتوصّل جانيه إلى **افتراض أنّ هؤلاء الأفراد لديهم أفكار غير مُترابطة ومُفكّكة عن بعضها البعض, أي أنّ هناك انفصالا في العمليات العقلية والأداء النفسي,** وليست متوافقة ومترابطة كما هو الحال في الأفراد الأسوياء, وبسبب الانفصال وعدم الترابط بين الأفكار والعمليات العقلية في حالة اليقظة العادية للمريض؛ فإنّ هذا التفكّك وعدم الترابط يجعل المريض فاقدا للقدرة على التحكّم في ما يُمكِن أن يشعر به أو يَعِيَه.

أمّا الطبيب الثاني فهو الأمريكي **مورتون برنس** (1854 – 1929)، والذي تُعدُّ إسهاماته في فهم إضرابات تعدد الشخصية[2] هامّة وقيّمة، حيث حمل كتابه " تفكّك الشخصية" الذي صدر عام **1906** وصفًا لحالات أفراد توجد داخل كلِّ منهم شخصيتان أو أكثر، مُنفصلتان ومختلفتان عن بعضهما البعض، كما لا تكون هذه الشخصية على الأغلب واعية بوجود الشخصيات الأخرى.

أمّا الطبيب الثالث فقد كان **سيجموند فروِيْد** (1850 – 1939)، والذي تمّ عدّه كواحد من عمالقة وأقطاب علماء النفس في القرن العشرين، وهو صاحب مدرسة التحليل النفسي التي سوف نُحاول أنْ نفهمها في الصفحات التالية. وقد تأثَّر الآلاف بنظرية فرويد وبأسلوبه في العلاج، كما أنّه قد أثّر في الثقافة الغربية بشكل عام، ويكاد لا يوجد مَن يدرس علم النفس حتّى يومنا هذا ولا يعرف من هو **فرويد**.

[2] Multiple Personalities

مدرسة التحليل النفسي



قام فرويد بإعداد نظريته الخاصة حول النفس والسلوك الإنساني التي بدأها مِن عام **1886**، ثمّ واصل تطويرها مدّة **خمسين سنة**، حيث قام بالتخلّي عن بعض الأفكار، وتأكيد أفكار أكثر ملائمة مِن وجهة نظره، وقام فرويد بمراجعة نظريته حول النفس والسلوك بشكل شامل، ووضع التطويرات على نظريته مِن سنة **1914** حتّى وفاته سنة **1939**.

أهم أفكار فرويد:

قسم فرويد الجهاز النفسي مِنْ حيث كوننا في حالة يقظة وانتباه لما يحصل، وعلى إدراك بحصول العمليات العقلية، أو مِنْ

حيث عدم انتباهنا لما يحصل مِن عمليات نفسية إلى ثلاثة أقسام: فهناك **الشعور** وما **قبل الشعور** واللاشعور.

1 قسّم فرويد العمليات العقلية مِن حيث حصولها إلى:

- عمليات عقلية شعورية

- وعمليات عقلية ما قبل شعورية

- وعمليات عقلية لاشعورية

فهناك **فكر لا شعوري، وإرادة لا شعورية** على حدّ تعبير فرويد' والعمليات العقلية الشعورية هي العملية العقلية التي يقوم بها الإنسان وهو على **انتباه ووعي** بعملية حصولها، كقيامك بعمليات الحساب، والتخطيط، وغيرها.

أمّا العمليات العقلية غير الشعورية فهي التي تحصل, والإنسان **غافل عن حصولها وغير مُنتبِه لعملها وحصولها**, فعلى سبيل المثال: وأنت تُحاول تذكّر رقم هاتف أحدهم أو اسم شخص ما, وبعد عدم تمكّنك أحيانا من تذكّر هذه المعلومة في حال الوعي والشعور, **ثم تتوقّف عن عملية التذكّر على مستوى الشعور الواعي**, يحصل أحيانا وفجأة أن تقفز المعلومة إلى وعيك مُباشرة بعد فترة بالرغم مِن أنّك توقفت عن محاولة تذكّرها على مستوى الشعور, **وهذا يعني أنّ عملية التفتيش عن المعلومة وتذكّرها ظلت مُستمرة ومتواصلة على مستوى ما قبل الشعور**, ثم لمّا تم إيجادها حدث إخراجها إلى حيّز الشعور والوعي. و"**اللاشعور**" أعمق مِن "**قبل الشعور**" ولا يُمكِن تذكّره في الحالة الطبيعية وعادة ما **يحوي " اللاشعور" الذكريات المؤلمة والصراعات النفسية التي تمّ**

كبتها، أمّا منطقة ما **"قبل الشعور"** فيمكن تذكّر ما فيها مع بذل بعض الجهد[3].

ومِمّا لا نشك فيه أنّ لدينا الكثير مِن الذكريات والأفكار التي نحتفظ بها في داخلنا، ولكن في حال اليقظة والشعور الواعي؛ فإنّنا على علم ودِراية بما هو مطروح أمام وعينا وشعورنا، أما ما هو مُخزّن، فإمّا أنْ يكون محفوظا في **" ما قبل الشعور"** وإمّا أن يكون مخزونًا في **" اللاشعور"**.

يقول فرويد: " فنحن نصف **العملية النفسية** بأنّها **"لاشعورية"** حين لا نفطن إليها مباشرة، بل نضطر إلى افتراض وجودها استنتاجا من آثارها ونتائجها على نحو ما"[4]. فنحن نستنتج وجود اللاشعور مِن **آثاره المُتمثِّلة** في **فلتات اللسان، والأحلام**، وغيرها.

وكما يقول فرويد فالأفكار والذكريات عندما يتم إبعادها عن ساحة الشعور فإنّه تكون **مكبوتة** أو يتم **كبتها**' و**"الأنا"** هو **الجهاز النفسي** الذي يقوم بعملية الكبت[5] هذه، لأنّه لا يُمكِن لجميع الذكريات والأفكار أن تكون معروضة في نفس الوقت في ساحة الوعي والشعور، فإنْ كان **"الشعور"** هو **المنطقة النهارية** المضيئة من الجهاز النفسي، والتي تظهر فيها الأشياء بشكل ظاهر وواضح، فما **"قبل الشعور"** هي **منطقة الظل**، أما **" اللاشعور"** فهو المنطقة المظلمة تماما من الجهاز النفسي.

[3] كانت هناك مشكلة فلسفية أثارها مصطلح اللاشعور (اللاوعي)، **ففي اللغة كان العقل يقابل لفظ الوعي والشعور**؛ فما هو عقلي يجب أنْ يكون شعوريا، والجهاز النفسي تعبير عن العمليات العقلية المختلفة، فافتراض اللاشعور مِن ناحية لغوية وكأنّه افتراض اللاعقل وهذا غير صحيح.

[4] محاضرات تمهيدية جديدة في التحليل النفسي، تأليف فرويد، ترجمة عزت راجح، ص64.

[5] الكبت Regression إبعاد أو نفي الذكريات أو الأفكار أو الخبرات عن ساحة الشعور. والكبت في الأصل هو محاولة للهروب مِن خطر الليبيدو.

قسّم فرويد الجهاز النفسي الإنساني إلى **ثلاثة أقسام** مِنْ حيث **مَطالبه ورغباته** وهي[6]:

1 الـهُوَ (ID): حيث يُولد الطفل وهو يحمل هذا القِسم مِن الجهاز النفسي، ويُمثِّل هذا القسم كل **ما هو موروث غريزيًا**' ويرى فرويد أن " الهو " هو **مصدر الطاقة النفسية الغريزية**' و " الـهُوَ " **لا تحكمه قوانين المنطق**' أو **القِيَم الأخلاقية أو الواقع**، **وإنَّما تحكمه فقط الحاجات الغريزية وفق مبدأ اللذّة وتجنّب الألم.**

كما يقول فرويد إنّ **الميول المتناقضة** توجد جنبًا إلى جنب في " الهوَ" مِن غير أن تعادل إحداها الأخرى أو تُلغيها، كما أنّه **لا يوجد نظير لمفهوم الزمان** داخل **"الهُوَ"**، و**لا يعترف حتى بمرور الزمن**[7].

ويرى فرويد أنّ الإنسان تحكمه مجموعتان مِن الغرائز:

المجموعة الأولى: هي **غرائز الحياة**، التي **تعمل على بقاء الذات البشرية، والنوع الإنساني، وتكاثره**، والغريزة الجنسية حسب فرويد هي أكثر غرائز الحياة تأثيرًا في نمو الشخصية' ويُطلِق فرويد **على الطاقة التي تُغذِّي الغريزة الجنسية** اسم **" الليبيدو"**.

أمّا **المجموعة الثانية**: فهي **غرائز الموت**، والتي تقف خلف العدوان.

2 الأَنا (Ego): أمّا هذا القسم النفسي **فيظهر نتيجة مواجهة " الهُوَ " للواقع**، ويعمل " الأنا " على مُحاولة تلبية رغبات " الهُو

[6] إنّ تقسيم فرويد للجهاز النفسي إلى "الهو" و"الأنا" و"الأنا الأعلى" هو تقسيم طوبوغرافي أي على صورة أنظمة فكل قسم هو نظام له وظائف وفعاليات محدّدة في الجهاز النفسي.

[7] المصدر السابق، ص 67.

" **وِفقًا لظروف الواقع ومقتضياته،** فالأنا **ego** هو بالأصل جزء من " الهو "، يتطور نتيجة المواجهة مع العالم الخارجي، فإنْ كان " الهو " يعمل على إشباع الحاجات الغريزية وِفقًا لمبدأ اللذّة، فإنّ " **الأنا**" يعمل على إشباع حاجات " **الهُوَ** " وِفقًا لمبدأ " **الواقع** " وذلك مِن أجل المحافظة على سلامة الكائِن البشري.

إنّ الجهاز النفسي عند الولادة مُكوَّن مِن " **الهُو** "، وهذا "الهُوَ" يحمل طبقة تقوم بوظيفة إدراك المحسوسات،والمُنبّهات والمُثيرات الخارجية وحماية الكائن الحي مِنها، **ثم تتطور هذه الطبقة** لتصبح هذا القسم الذي نعرفه أي " **الأنا** ".[8]

وظيفة "الأنا"

و"الأنا" يسعى إلى اللذة وتجنّب الألم، ولكن وفق **مبدأ الواقع**، يقوم " الأنا " بالسيطرة على الحركات الإرادية؛ **وذلك نتيجة العلاقة سابقة التكوين بين الإدراك الحِسي والأفعال العضلية الإراديّة**.

- يتعلّم " الأنا " التعامل مع أحداث العالم الخارجي، فيحتفظ بالخبرات المُكتسبة في الذاكرة.

- يتعامل "الأنا" مع أي مُثيرات مُفرطَة القوة **بالهرب**، ومع المثيرات المعتدلة **بالتكيّف**، وبذلك يتعلّم " الأنا " القيام بالتكيُّف والتعديل مع العالم الخارجي بما يعود عليه بالنفع.

[8] محاضرات تمهيدية جديدة في التحليل النفسي، تأليف فرويد, ترجمة عزت راجع, ص68.

- و"الأنا" يمتلك السيادة على المَطالِب الغريزية للهو، وبذلك **يُقرِّر "الأنا"** إذا ما كان بالإمكان السماح لهذه الطلبات الغريزية **القيام بالإشباع** في الوقت الحالي، أو **تأجيل الإشباع** إلى حين توفّر الظروف المُناسبة، أو يُقرِّر " الأنا " **أنْ يقمع هذه الرغبات**.

وعليه فإنّ " الأنا " يتعامل مع متطلبات " الهُوَ " باستجابة من ثلاثة خيارات متاحة أمامه وهي:

1 القيام بالإشباع.

2 تأجيل الإشباع.

3 قمع الرغبات المُطالِبة بالإشباع.

التوتُّر والقلق

إنّ المُثيرات الخارجية تفرِض توتّرا على الجهاز النفسي، فيستشعر بارتفاع درجة التوتّر بالألم، وبانخفاض درجة التوتّر باللذة. وإنَّ **أي توقَّع لحصول الألم** يتم الاستجابة له بإنذار **" القلق "**' و**الظرف** الذي يُعرِّض الإنسان للألم يعتبر **خطرًا**؛ ولذلك فإنَّ وظيفة **" القلق " هي محاولة تجنيب الإنسان الوقوع في المخاطِر**،[9] وبين الحين والآخر يفقد "الأنا" الاتصال بالعالم الخارجي، ويعود إلى حالة النوم.

وعلى سبيل المِثال: فإن صورة الطعام، تعمل على زيادة في التوتّر مِن أجل الطلب الغريزي للطعام، والشعور بألم الجوع.

[9] الموجز في التحليل النفسي، تأليف فرويد، ترجمة سامي محمود, 29.

ويمتلك " الأّنا " القدرة على تأجيل الإشباع الغريزي حتى تحصل **الظروف المناسبة**، أو **الموضوع المُلائِم** للإشباع.

و**مبدأ " الواقع** " يُمكِّن الفرد مِن **ضبط** طاقة " الهو "، وتحويلها والإفراج عنها تدريجيًا بِما يتناسب مع **القيود الاجتماعية**، ومع **ضمير الفرد**.

وعليه فيمكن اعتبار **الأَنا (Ego)** وسيطًا **واقعيًا للغرائز حيث يحاول إشباعها وفق الظروف والموضوعات المُناسِبة**.

يقوم " الأنا " بالسيطرة على الحركات الإرادية؛ وذلك نتيجة العلاقة سابقة التكوين بين الإدراك الحِسي، والأفعال العضلية الإراديّة، ويتعلّم " الأنا " التعامل مع أحداث العالم الخارجي، فيحتفظ بالخبرات المُكتسبة في الذاكرة، ويتعامل "الأنا" مع أي مُثيرات مفرطة القوة بالهرب، ومع المثيرات المعتدلة بالتكيّف.

ومما يجدر التنويه إليه أن " **الأنا** " يستعير طاقته من " **الهُوَ"**، ولكنّه يستطيع **استعارة طاقة أكبر** بوساطة ما نُطلق عليها اسم " **الحِيَل** " والتي سوف نشرحها قريبًا.

كما أنّ " الأنا " **تنفصل** عن " الهو " بفعل **المقاومة الكابتة،** ولكنّ سياج هذه المقاومة لا يمتد إلي داخل " الهُو "، وبذلك تتمكّن المواد المكبوتة مِن التسرب إلى سائر مناطق **"الهُوَ"**[10].

الأنا يستطيع مراقبة نفسه:

يقول فرويد: " إنّ الأنا هو " الذات " الشاهدة الراصدة المُلاحِظة الخابرة فكيف يمكِن أن تكون هي " الذات " و"

[10] محاضرات تمهيدية جديدة في التحليل النفسي، تأليف فرويد، ترجمة عزت راجع، ص70.

الموضوع" في نفس الوقت[11]؟. لا ريب في أنّ " الأنا " يستطيع أنْ يكون كذلك. فالأنا يستطيع أنْ يجعل مِن نفسه موضوعًا، وأن يعامِل نفسه كأي موضوع آخر، فيلاحظ نفسه، وينقد نفسه، ويعلم الله ما يستطيع أن يصنع بنفسه إلى جانب هذا، **وفي مثل هذه الحال يقوم شطر مِن الأنا في وجه الشطر الآخر**. أي أنّ الأنا يستطيع أن ينشطر، وهو ينشطر، حين يؤدّي كثيرًا مِن وظائفه، انشطارًا مؤقّتًا على الأقل[12].

ويقول فرويد أنّ المرضى الذين يعانون مِن " هاجس الترصّد" Delusion of Observation، الذي يُعبر عن تصوِّر المريض أنّ هناك مَن يُراقبه ويترصّده، ويريد أن يعاقبه، حتى قد يسمع المريض ويرى هلاوس تُمثِّل هذه الأفكار، ككلام أو أفعال تصدر عن هذه العناصر المُراقِبة. فيقول فرويد إنْ كان لدينا جميعا وظيفة راصدة في دواخلنا تتهددنا بالعقاب، غير أنّها انفصمت (انفصلت) عند هؤلاء المرضى انفصالًا صارمًا، وتمّ إسقاطها على الواقع الخارجي كموضوع مستقل؟!.

3 الأنا الأعلى (Super Ego): وهذا الجهاز يعمل على بلوغ الكمال (التوافق مع معايير الأهل والمجتمع)، وينشأ هذا القسم مِن الأنا، **حيث يستقل نتيجة خضوع وامتثال الطفل لقِيَم والديه ورغباتهما** ويتكون "الأنا الأعلى" مِن:

- **" الأنا المثالية "**.

- و **" الضمير "**.

[11] الأنا هي المُلاحِظ أي الذات المُراقِبة والراصِدة، والموضوع هو الشيء المُلاحَظ والمُراقَبة، ولمّا تكون الأنا المُلاحِظَة المُراقِبة موضوعا تبحث فيه الأنا أي أنّ الأنا أصبحت مُراقِبة ومُراقَبة ومُلاحِظة ومُلاحَظة، فاعلا ومفعولا بها.

[12] محاضرات تمهيدية جديدة في التحليل النفسي، ص 53.

أمّا " الأنا المثالية " فتنتج نتيجة رضا الأهل وإثابتهما للطفل، ونتيجة تحقّق الأهداف مِن الطموح في التقدير الذاتي.

ومِن المِهم أنْ نعرف أن الطفل يعتمد على والديه، وعليه من أجل تلبية حاجاته أن يخضع لقيَمِهما، ومِن هنا كان بروز هذا القسم المهم مِن الجهاز النفسي وهو **"الأنا الأعلى"**.

أمّا " الضمير" **فينشأ نتيجة استخدام الوالدين أو المُربِّي للعقوبة على ما هو سيّء مِن وجهة نظرهم " الأخلاقية "**، بالإضافة لقيم المجتمع وتحريماته الأخلاقية، وبالإضافة إلى تأثير **الشعور بالذنب** حينما **يفشل الفرد بالالتزام** بما هو **أخلاقي.**

ويُعتبَر **"الأنا الأعلى"** ذلك الجزء مِن الجهاز النفسي الذي **قام مكان الرقابة الأبوية أو رقابة المُربِّي**[13]. وكأنّه الجهاز النفسي الذي يقوم **بالنيابة** عن رقابة المُربِّي في حال غيابه. فيقوم الأنا الأعلى بمراقبة الأنا وإرشاده وتهديده بنفس الطريقة التي كان الوالدان يعاملان بها الطفل سابقًا.

يقول فرويد: " على أنّ ما يسترعي الانتباه إلى حد بعيد أن نرى الأخلاق – التي وهبنا الله لنا وغرزها في قلوبنا غرزا عميقا – تتحرك وتعمل كأنّها ظاهرة دورية تقوى تارة وتخبو أخرى"[14].

ويُعتَبر "الأنا الأعلى" قوة ثالثة ينبغي على " الأنا " أن يحسب حسابها.

كما يعتبر فرويد أنّ "الأنا الأعلى" هي العنصر الذي يُعرقل أحيانا كثيرا ويمنع الأنا مِن فهم الغرائز ودوافعنا الجنسية بشكل جيد.

[13] محاضرات تمهيدية جديدة في التحليل النفسي, تأليف فرويد, ترجمة عزت راجع, ص61.
[14] المصدر السابق, ص56.

الصواب والسلامة النفسية مِن وجهة نظر التحليل النفسي

* وبمدى قُدرة " الأنا " على تلبية رغبات "الهُو" و"الأنا الأعلى"، والتوفيق بينهما في نفس الوقت فإنّه بذلك يقوم بالصواب.

ويظل "الأنا" في **حالة الوعي** هو صاحب القرار، ومَنْ **يمتلك دقّة القيادة** باعتماد **مبدأ الواقع**.

المُهمِّة الصعبة التي يقوم بها " الأنا":

*و" الأنا " يقوم بمُهمّة شاقة، وهي محاولة التوفيق بين " الهُوَ" و"الأنا الأعلى " والعالم الخارجي، **وحينما ينجح** تكون الحياة النفسية للإنسان سليمة، ولكنّه **حينما يفشل** تبدأ الأمراض النفسية بالظهور.

عندما تصبح الأنا مجرد أداة لتنفيذ رغبات الأنا الأعلى فإنّنا نُكوِّن شخصيات ذات سلوك مقبول اجتماعيا، ورغم كبتها لمشاعرها وانفعالاتها، فإنّها تعيش في حالة مِن الخوف مِن أنْ تهاجمها غرائزها وتتغلب عليها.

فالحياة النفسية السليمة مِن وجهة نظر التحليل النفسي تتمثّل في **نجاح " الأنا " بالتوفيق بين " الهُوَ" و"الأنا الأعلى " و العالم الخارجي. وهؤلاء هم المستبدّون الثلاثة حسب وصف فرويد.**

والمرض النفسي ينجم عن **فشل "الأنا" في التوفيق** بينهم.

إنّ العلاقة بين "الأنا" و"الهُو" يُمكن تصوريها على أنّ "الأنا" هو الفارس و"الهُو" هي الفرس، حيث يقوم الفارس بتوجيه

حركات دابّته القوية نحو الهدف، ولكن أحيانًا يجد الفارس نفسه مرغما على السير في الاتجاه الذي تفرضه الفرس الجامحة.

يقول فرويد: أنّ النوع البشري لا يعيش بجميع وجدانه في الحاضر, إذ أنّ جزءًا كبيرا مِن جهازه النفسي, الذي يتمثّل في أفكار الأنا الأعلى ووجهات نظره تُديم الماضي وتقاليد القوم والسلالة, والماضي لا يستسلم لتأثير الحاضر والتطورات الجديدة إلا بشكل بطيء. كما يقول أنّ الجماعات البشرية التي يترأسها زعيم، يقوم أفرادها بإدماج شخص بعينه في أناهم الأعلى، فيتقمّص بعضهم بعضا في الأنا على أساس هذا العامل المُشترك.[15]

النظرية النفسية الديناميكية

إنّ هذا التطوّر والتفاعل بين عناصر الجهاز النفسي والعلاقات المتغيِّرة بين أقسام الجهاز النفسي تُعبِّر عن **النظرية النفسية الديناميكية أي التي تعتمد على التغيّرات بين العلاقات بين هذه الأقسام والقُوى**[16].

ملاحظة وتنبيه:

فرويد قسّم الجهاز النفسي في البداية تقسيما **حسب العمليات العقلية وعلاقتها بالوعي** إلى الشعور، وما قبل الشعور واللاشعور، ثم عَدَل إلى التقسيم الطوبوغرافي[17] في أعماله الجديدة إلى "الهُوَ" و "الأنا" و"الأنا الأعلى"، وقد لاحظت من خلال تفحّصي لكتاباته

[15] المصدر السابق, ص62.

[16] ولهذا أطلق فرويد على نظريته اسم النظرية النفسية الديناميكية Psychodynamics.

[17] تقسيم طوبوغرافي أي يعتمد ميزات وخصائص المناطق المختلفة.

الأخيرة، أنّه يعتمد كلا من التقسيمين، ولكن كل تقسيم باعتبار مختلف حسبما وضحته لك في الأعلى، فوجب عليّ التنويه.

وكما أنّ **النزعات المكبوتة** والتي تُعبّر عن **ذكريات مؤلمة،** أو **صراعات نفسية،** أو **رغبات غير مقبولة** في العالم الخارجي في **"الهُوَ"** تواجه **مُمَانعَة** مِن **" الأنا "** لكيلا تظهر على سطح الشعور، وحينما يحاول أحدهم استعادة بعض هذه الخبرات المؤلمة فإنّه يواجه **مُقاومة**[18] تجعل مِن إخراجها إلى **الوعي والشعور** أمرًا يتطلب جهدا كبيرًا.

القلق الموضوعي والقلق العُصابي

القلق هي حالة مِن **الخوف** الناجم عن توقّع حصول الخطر أو وقوع الألم، فالخوف مِن المرض، أو مِن الموت، أو مِن الفشل تُسبِّب قلقا لدى الإنسان.

وحالة القلق تُضعِف مِن ثقة الإنسان بنفسه، وتجعله مُتردِّدا غير قادر على اتخاذ قرار، وفاقدا للقدرة على التركيز، ولذلك يصعب عليه أن يُدرِك ما الذي يدور حوله.

القلق الموضوعي هو رد فعل تجاه خطر معروف خارجي مُتوقّع.

أما **القلق العُصابي** فهو رد فعل تجاه خطر غريزي داخلي غير معروف شعوريًا. وهذا الخطر يتمثّل في الخوف مِن عقوبة متوقّعة قد تحصل نتيجة ظهور هذه السلوكيات الغريزية.

وهذا القلق بالتالي يُشكل إشارة وتنبيها للأنا بأنّ هناك خطرًا قادما، وذلك لكي يتّخذ الأنا الإجراءات اللازمة للحماية، ولذلك اهتم

[18] في الغالب لا يدرك المريض وجود هذه المقاومة حتى؛ لأنّها جزء من **الأنا اللاشعورية**.

فرويد أشدّ الاهتمام بالمخاطر التي مرّ بها الطفل خلال مراحل نُموِّه.

1 صدمة الميلاد مُسبِّب القلق الأصلي.

اعتبر فرويد الصعوبات الفسيولوجية والإحساسات البدنية المؤلمة المُصاحِبة لعملية الميلاد، واعتبرها العامل الأًصلي المُسبِّب في القلق، ولكنّ هذه الفكرة لم تلعب دورا هاما في مذهب فرويد، ثمّ جاء تلميذ فرويد أوتو رانك واهتم جدا بصدمة الميلاد في كتابه "The Trauma of Birth "[19] صدمة الميلاد. وقد اهتم رانك بانفصال الطفل عن الأم وعن حالة وجوده في الملجأ الآمن اللذيذ، وشبّه رانك رحم الأمّ بالجنّة واعتبر الميلاد خروجا مِن الجنّة، أمّا بالنسبة لفرويد فأي شعور للطفل بابتعاد الأمّ عنه يُسبب له القلق والخوف؛ لأن الأم تُشكل مصدر إشباع حاجات الطفل مِن الغذاء والأمن وغيرها.

---

[19] Rank, Otto "The trauma of birth" New York, Harcourt, 1929



حسب فرويد فإنّ هناك غريزتان أساسيتان، وهما:

1غريزة الحياة.

2غريزة الموت.

غريزة الحياة (الإيروس)

يقع داخل نطاق هذه الغريزة **التناقض** ما بين غريزة **حفظ الذات**، وغريزة **حفظ النوع**، وأيضًا ما بين غريزة **حبّ الذات**،

وغريزة **حب الموضوع**[20]. وتهدف هذه الغريزة إلى **إنشاء وحدات جديدة تأخذ في التزايد والاحتفاظ بهم على هذه الشاكلة**، وبذلك فإنّ **هدفها الربط**. وإنّ الطاقة التي تقف وراء تغذية غريزة الحياة نُطلِق عليها اسم " **الليبيدو** ". وهذه الطاقة موجودة في كل مِن "الهُوَ" و"الأنا" قبل تمايزهما.

غريزة الموت (الثاناتوس)

وهي غريزة التدمير، وهي على الضدّ من غريزة الحياة **فهدفها التفكيك**، والغاية القصوى لغريزة التدمير هي **ردّ** الكائن الحي إلى الحالة **غير الحيوية**[21]. ولذلك فهذه الغريزة **تُطبّق الرجوع إلى الحالة السابقة، والإجبار على التكرار**، مثل تكرّر **تذكّر** الخبرات والأحداث المؤلمة الناجم عن هذه الغريزة.

وبالنسبة للعمليات الحيوية: فإنّ هاتان الغريزتان تتعارضان، أو تتحدان، فأكل الطعام هدفه **تدمير الموضوع** الخارجي بهدف **إدماجه داخليا**، والعملية الجنسية هي **عدوان** يهدف إلى تحقيق أوثق **اتحاد**[22].

إنّ الإدراكات الحسية، كالإدراك السمعي والإدراكي البصري والإدراك اللمسي تلعب في " الأنا " نفس الدور الذي تلعبه الغرائز في " الهُوَ "[23], فإنّ الإدراك الحِسِّي الشعوري يمثّل نواة " الأنا"؛ بحيث تُمكِّن الأنا مِن العمل وفقًا لمبدأ الواقع.

---

[20] الموضوع يُمثِّل النظرة إلى كيان ما كذات أخرى.

[21] الحالة غير الحيوية أي حالة الجماد.

[22] إنّ زيادة العدوان الجنسي تُحوِّل المُحب إلى قاتل، وإنّ انخفاضها تحوله إلى خجول أو عِنّين.

[23] الأنا والهو، تأليف فرويد، ترجمة عثمان نجاتي، ص 43.

يُطلق على **أبرز مناطق الجسد** التي تنبعث منها **طاقة الليبدو** اسم **المناطق الشَهويَّة،** وإنْ كان الجسم كلّه بشكل عام يُعتبَر منطقة شهويّة.

إن ما يُطلَق عليه اسم عقدة الدونية (النقص) حسب فرويد قائم على أساس شهوي قوي؛ فالطفل يشعر بهذا الشعور حين يُدرِك أنّه غير محبوب، كما هو عند الراشدين أيضا، والجزء الأكبر مِن الشعور بالدونية ينشأ عن علاقة الأنا بالأنا الأعلى.

التفريق بين الجنس، والتناسل

يفرِّق فرويد بين المفهوم الجنسي والمفهوم التناسلي، **فالوظيفة الجنسية** عند فرويد هِي: **(معنى عام يهدف إلى الحصول على اللذة مِن مناطق جسدية مختلفة)**، أمّا **الوظيفة التناسلية** فلها علاقة بالأعضاء التناسلية والتكاثر، ولهذا السبب يُسيء الكثير من الناس فهم الجنس عِند فرويد، فمفهوم الجنس عند فرويد ليس هو المفهوم الشائع، وإنّما الجنس عند فرويد يعني الحصول على اللذة عبر مناطق الجسم الشهويّة بصرف النظر عن الأعضاء التناسلية والتكاثر. وعلى سبيل المثال: فإنّ الحصول على اللذة عبر تناول الطعام بالفم تُعتَبر عند فرويد عملية جنسية، وحتى الحصول على حمام ماء دافئ يُشعر الجسم بالراحة ويُخفف التوتُّر ويمنحنا شيئا مِن اللذة هو عملية جنسية حسب فرويد.

والحياة الجنسية **لا تبدأ عِند البلوغ** حسب رؤية فرويد وإنما تبدأ بعد **مولد الإنسان.**

مراحل النمو النفسي الجنسي

1 المرحلة الفموية

إن الفم يقوم بوظيفة مهمة في حفظ الذات وذلك عن طريق التغذية، ولذلك فإنّ النشاط النفسي كلّه يتركّز حول هذه المنطقة في البداية، وتفرض المنطقة الفموية نفسها كأوّل منطقة تفرض متطلبات ليبيدية، صحيح أنّ حاجة الطفل إلى المصّ وتمسكه به يُعبّر عن حاجة إلى التغذية، إلا أنّها تسعى للحصول على اللذّة بشكل مستقل عن التغذية، وإلا لما قام الطفل بمص إصبعه وهو لا يمنحه أي غذاء، أو بمص اللاهية (المصّاصة) بشكل متواصل مع عدم توفيرها له أي شكل من أشكال التغذية.

وخلال المرحلة **الفموية البِدائية** عند الفرد فإنّه مِن الصعب التمييز بين حبّ الموضوع الخارجي والتقمُّص[24]، فالرضيع يعتبر ثدي أمِّه جزءا مِن ذاته[25]. ولذلك **فإنّ الامتصاص، أو إدخال الأشياء إلى الفم للحصول على اللذة ممارسة** بدائية للتعبير عن تحوّل الحب الموضوعي إلى حبٍّ ذاتي.

وعلى سبيل المثال: فعند فقدان عزيز أو حبيب، أو عند حُبِّ نجم أو بطل كثيرا, فقد يستسلم **"الأنا"** لخبرات **"الهُوَ"**, ويقوم باتّخاذ أو التحلِّي **بصفات الموضوع**, ويُحاوِل أنْ يُهوِّن من أمر **ابتعاد**, أو **ضياع** ذلك **الموضوع**

24 التقمُّص اعتبار الموضوع الخارجي جزءًا من الذات.

25 التوحُّد أو التقمُّص Identification , هي حيلة نفسية لا شعورية يتم عن طريقها اتحاد الفرد ببعض الشخصيات الأخرى اتحادًا وجدانيًا, كما يتم عن طريقه انتحال الفرد لصفات وخصائص بعض الأفراد الآخرين.

بقوله : " أنظر, إنَّني أُشبِه الموضوع أيضًا, فأنت تستطيع أن تُحبَّني كذلك"[26].

وفي المرحلة الفموية تظهر الحوافز السادية.

2 المرحلة السادية الشرجية.

في هذه المرحلة يحاوِل الطفل مدفوعا بغريزة السيطرة وتطور جهازه العضلي بمحاولة السيطرة على وظيفة الإخراج، وتتصف هذه المرحلة بأن مطالب الإشباع تتمثّل في العدوان, وفي وظيفة الإخراج.

الحيل الدفاعية Defense Mechanisms

إن "الأنا" إنْ عجزت أو فشلت عن مواجهة المشاكل، والتوفيق بين أجزاء الجهاز النفسي المختلفة فإنّ ذلك يدفعها إلى أساليب من التكيُّف يُقصَد بها تخفيف حدة التوتر الناجم عن القلق أو الإحباط27 .

فالأنا تواجه أحيانًا خلال مراحل النمو بعض التوترات التي لا تستطيع التعامل معها أو تخشى مِن التعامل معها. فإن كلاً من المثيرات والذكريات والأفكار والمشاعر يمكن أن تثير قلقاً زائداً، وتُجبِر "الأنا" على أن يدافع عن نفسه بطرق متطرفة.

[26] الأنا والهو، تأليف فرويد, ترجمة عثمان نجاتي, ص 43.
[27] الإحباط هو شعور نفسي ناجم عن فشل إشباع الحاجات النفسية.

ومن هذه الأساليب الحيل الدفاعية Defense Mechanismsالتى يقوم بها "الأنا" وهى عبارة عن عملية عقلية هدفها خفض القلق والتوتّر. وقد قام فرويد بذكر فكرة الدفاع عام 1894, ولكن ابنة فرويد (آنّا) هي من قامت بدراسة وتطوير هذا المفهوم وتفصيل العديد من الحيل النفسية, ونحن قد قمنا بالاستفادة من جهود المؤسس وابنته بالإضافة إلى بعض تلامذة مدرسة التحليل النفسي لعرض هذا الموضوع ولم نكتف بجهود المؤسس فقط.[28]

تقول (آنّا) أنّ فرويد كان يستخدم مصطلح الدفاع لوصف صراع "الأنا" مع الأفكار أو الآثار المؤلمة, أو التي لا يمكن أن يتحمّلها, والتي قد تؤدّي إلى المرض العُصَابي, وتقوم "الأنا" بتطوير أسلوب دفاعي حتى تحمي نفسها مِن احتمال قيام مطالِب العقل الباطن مثل الجنس والعدوان مِن التغلّب عليها, وهدف التحليل النفسي هو أن يجعل الشخص واعيا بهذه النوازع الغريزية التي قد تتضمّن عزل الألم الذي يشعر به الفرد عندما يواجه دافعًا غير مقبول. .

أنواع الحِيَل الدفاعية:

1 – حيل دفاعية شعورية :

وهي التي تخضع للتفكير والإرادة الواعية للوصول إلى قرار، والقيام بالعمل والمثابرة.

---

[28] كانت " آنّا " هي الابنة الصغرى لفرويد، وكانت قدر قرأت كلّ أعمال أبيها قبل أن تبلغ الخامسة عشرة، وقامت بتطوير وإضافة العديد من الأفكار المفيدة لمدرسة التحليل النفسي، وإن كان تركيز أبيها على اللاشعور و " الهو " بشكل رئيسي, فقد كان تركيز" آنّا " على " الأنا " Ego فيما يتعلق بالعلاج النفسي والتحليل النفسي. ووضعت " آنّا" الكثير مِن أفكارها ومساهماتها في كتابها الفذ " الأنا وآليات الدفاع"

2- حيل دفاعية لا شعورية :

وهـي التـي لا تخضـع للعمليـات العقليـة الواعيـة، ويلجـأ إليهـا أغلب الأسوياء، ولكن قد تزيد عن حـد المعقـول، وتصـبح وسـائلا أو حِـيَلا هروبيـة، ومـن ثـم تكـون المُبالغـة فيهـا مـن مظـاهر المـرض النفسي.

أولا ــ الحيل الدفاعية الشعورية

1- إزالة العقبات : كل إنسان لديه حاجات ودوافع يرغب بإشباعها ، ولكن إن صادفته عقبة أثناء محاولة إشباع دوافعه, فإن أوّل إجراء يتّجه إليه الإنسان هو إزالة هذه العقبة مِن طريقه . فالطفل الذي يجد أمامـه مقعدًا مُرتَفِعًا، يعوقـه عن الوصـول إلـى قطعـة الحلـوى، فـإنّ الطفل يحـاول إزالته مِن طريقـه، والتـاجر الـذي يعـرض بضـاعة مـا، وفي نفس الوقت يوجد تاجر آخر يُنُافسه في عَرض بضـاعة شـبيهة، فقـد يُحـاول أحـدهما إزالـة المُنافَسـة، وذلـك بإظهـار عيـوب بضـاعة التاجر الآخر على سبيل المثال.

2- تبـديل الطريـق : إن كانـت عمليـة إزالـة العقبـة صـعبة أو غيـر ممكنـة، فقد يتّجـه الإنسـان إلـى تغييـر الطريـق للوصـول إلـى تحقيـق الـهدف, أو إشـباع الـدافع ، فالطفـل فـي المثـال السـابق إذا لـم يسـتطع

إزاحة المقعد المرتفع ، فقد يترك محاولة إزالة المقعد، ويبحث عن طريق آخر للوصول إلى الحلوى .

3- تبديل الهدف :إنْ لم يصل الفرد لهدفه، أو يشبع الدافع بوساطة إزالة العقبات, أو تبديل الطريق، فإنه بذلك لم يتمكّن مِن خفض التوتر, وعليه يكون الهدف أبعد مِن قدرات الشخص على الوصول إليه، وهنا يلجأ الفرد إلى طريقة أخرى وهي استبدال الهدف، فالطالب الذي حصل على درجة عالية في الثانوية العامة ودخل كلية الطب وفشل؛ لأنّ إمكانياته وقدراته العلمية غير مناسبة مع كلية الطب، فهنا قد يُغيِّر الطالب تخصصه إلى شيء يُناسبه، وغالبا ما يكون استبدال التخصص أكثر نجاحا.

4- التأجيل والتوفيق : ويعني محاولة التوفيق بين الدوافع المختلفة، ومحاولة إشباعها كلها، ولو بطريقة جزئية، أو حتى على حساب تأجيل إحداها مؤقتا، فالطفل الذي يريد تناول الطعام ويرغب في ممارسة اللعب أيضا، قد يؤجل الطعام إنْ لم يكن الجوع مُلحّا, وذلك حتى يرضي دافع اللعب والاستطلاع. وقد يفعل العكس إن كان دافع الجوع شديدا، فلا يستطيع تأجيله، وفي كلتا الحالتين يعود لإشباع الدافع المتروك بمجرد إشباع الدافع الأكثر إلحاحا بالنسبة إليه.

5 – التعويض: ما يُهمنا هنا النوع الشعوري من التعويض، والذي ينجم عن دراسة الموقف، والتفكير فيه بموضوعية، ثم دراسة العقبات، ثم رسم الخطة لتعويض النقص الذي يشعر به الفرد؛

فالطالب ذو القدرات العقلية المتدنية، والتي لا تؤهّله للتفوق الدراسي، قد يعوض هذا النقص بممارسة إحدى أنواع الرياضة والتفوق فيها .

في جميع الطرق السابقة فإنّ التفكير الإرادي يلعب دورًا أساسيًا في حل المشاكِل، وتحليلها تحليلا موضوعيا، فيلجأ الإنسان إلى مواجهة ذاتِه، فلا يخدعها، ولا يصرف النظر عن عجزه وعيوبه الشخصية، ثم يبحث عن الطريق المُناسب لحل مشكلاته، وذلك باللجوء إلى كل الوسائل السابقة.

ثانيا – الحيل الدفاعية اللاشعورية

وكما قد ذكرنا سابقا, فإنّ الحيل الدفاعية تهدف إلى خفض التوتّر الناجم عن القصور في تحقيق الأهداف بسبب ضعف الإمكانيات أو القدرات, ولكن أحيانا فإنّ الفرد السويّ يجد أن المُتطلبات اللازمة لخفض التوتّر أكبر مِن قُدراته على تنفيذها, أو أنّها سوف تعود عليه بألم ومتاعب لا يرغب بمواجهتها, فيقوم الجهاز النفسي باللجوء إلى الحيل الدفاعية اللاشعورية, والتي تهدف إلى خفض التوتّر, وقد تحصل الحيل الدفاعية بشكل متكرِّر حتى تُصبِح عادة سلوكية؛ وبذلك فقد تصبح حيلا دفاعية مرضية, تعوق الفرد عن التوافق السويّ, ومِمّا يجدر الإشارة إليه أن الحيل الدفاعية الشعورية الخمسة السابقة قد تتحوَّل إلى حيل دفاعية لا شعورية,

فإزالــة العوائــق, وتبــديل الطريــق, وتبــديل الهــدف, والتأجيــل والتوفيق, والتعويض *قد تحدث دون أن يكون الفرد مُدرِكًا وواعيا بحقيقة دوافعه* , فالفرق بين الحيل الدفاعية الشعورية والحيل الدفاعية غير الشعورية هو كون الفرد على وعي وشعور بدوافعه, وقصوره أو عجزه عن تحقيق الأهداف فيلجأ إلى طريق غير مُباشرة, فإن كان على وعي بهذا فتكون حيلا دفاعية شعورية, وإنْ لم يكن على وعـــــــي فتكـــــــون حـــــــيلا دفاعيـــــــة لاشـــــــعورية.

وتشترك الحيل الدفاعية اللاشعورية جميعها في خاصيتين:

1 أنها تعمل بطريقة لا شعورية, فالفرد لا يشعر بالأسباب الحقيقية وراءهـــا.

2 أنهـــا تُنكِـــر الواقـــع وتشـــوِّهه وتُزيّفـــه.

وتـتلخص أهـم أسـباب اسـتخدام "الأنــا" لهـذه الحيـل الدفاعيـة (اللاشعورية) في تجنيب الفرد حـالات القلق فـي مواقف الحيـاة ومـا يصـاحبها مـن شـعور بـالإثم، والـذنب، والألـم، وأيضـا التقليـل مـن الصراعات الداخلية، وأيضا لحماية النفس من التهديد وقد تلجأ لها لعـدم قـدرتها علـى إرضـاء دوافعـه بطريقـة سوية واقعيـة لأسـباب كثيرة: كـأن تكون المشكلة فوق قدرة الفرد علـى التحمُّل، أو تكون نتيجـة دوافـع لاشـعورية لا يعـرف مصـدرها، أو تكـون ناتجـة عـن ضعف أو قصور في تكوينه النفسي.

فالحيلة الدفاعية هنا هي عملية لاشـعورية تسـعى إلـى تخفيـف التوتر النفسي المؤلم، وحالات الضيق التـي تنشأ عن استمرار حالـة الإحباط مدة طويلة بسبب عجز المرء عن التغلب على العوائق التـي تعتـرض إشـباع دوافعـه، وهـي ذات أثـر ضـار عمومـاً إذ أنَّ اللجـوء

إليها لا يُمَكِّن الفرد من تحقيق التوافق، وتُقلِّل من قدرته على حل المشاكل.

وتتطور كل هذه الحيل الدفاعية نظراً لشدة ضعف "الأنا" لدى الطفل في مواجهة شراسة البيئة, وعليه أنْ يخضع؛ لأنّه بحاجة كما قلنا إلى خفض توتّره وتحقيق رغباته.

وتُعدُّ بعض استخداماتها أمراً سويًا وسليمًا وعادياً تمامًا, ومع ذلك فإنّ استخدام الحيل الدفاعية بشكل مُسرِف أو مُبالغ فيه يُمكن أن يُؤثر في النمو النفسي؛ لأنّها تمنع الفرد مِن التعامل مع الأسباب بطريقة واقعية, كما أنها تبدد الطاقة التي يمكن أن تستخدم بفاعلية أكثر, وتصبح ضارة و خطرة أيضاً عندما تُعمى الفرد عن رؤية عجزه وعيوبه, و مشاكله الحقيقية, و لا تساعده في مواجهة المشكلة بصورة واقعية.

وتميل الحيل الدفاعية إلى الاستمرار عندما لا يطِّور الأنا المقدرة على مواجهة المشكلات بدونها.

متى تبدأ الحيل الدفاعية اللاشعورية؟

تبدأ الحيل الدفاعية اللاشعورية حينما يحصل **الصراع النفسي** بين دوافع ومتطلبات الجهاز النفسي, وقصور أو عجز الفرد عن تحقيق هذه المُتطلبات، هذا الصراع هو الذي يخلق **التوتر والقلق** ، ومن ثم لا يحتمله الفرد، فيلجأ إلى ما يسمى بالكبت، إذ أنّ **الكبت عملية لا شعورية** ، تحدث بشكل آلي ، ويتم فيها نقل الأفكار والخبرات المؤلمة، أو المُخيفة مِن دائرة الشعور إلى دائرة اللاشعور، أي مِن دائرة الوعي إلى دائرة اللاوعي، ويتم إزاحة

الصراع عن ساحة الشعور إلى حيِّز اللاشعور ليتم التعامل معه بشكل غير واع، مِن أجل تجنب القلق والتوتر، ويمكن اعتبارها **عملية نسيان آلي** للأفكار والنزاعات، و هذا النسيان يصاحبه إنكار لأصل المشكلة على مستوى الوعي .

مثال: إذا أحسست برغبة في مصاحبة إحدى الفتيات، وامتنعت عن ذلك لظروف اجتماعية أو شخصية، فهذا ليس كبتا، **لأنّك أدركت رغبتك وتحكمت بها**، أما إذا أنكرت أصلا أنك ترغب في مصاحبتها، فإنّ إلغاء الاعتراف بهذه الرغبة في حال وجودها في اللاشعور بعينها، إذن الكبت هو العملية التي يتم بها إبعاد الأفكار والرغبات التي تُؤلم وتُحزن وتُخيف الفرد من منطقة الشعور إلى اللاشعور، بمعنى عملية إنكار المشاعر التي تبدو قاسية أو غير مقبولة اجتماعيًا، والهروب من الواقع المؤلم.

أمّا التصرّفات التي تدلّ على عملية الكبت فما يلي:

1- النسيان الآلي، كنسيان الموعد مع طبيب الأسنان لتجنب الألم عند خلع الضرس.

2- عدم قيام أحد الأخوة بزيارة أخيه في ظلّ عدم وجود سبب واضح؛ وذلك لشعوره بميل ورغبه تجاه زوجة أخيه مثلا (إحدى المحرمات)، فقام بعملية الكبت، ولو لم يقم بها **لما استطاع أن يستمر في احترام نفسه** التي تجرأت وانتهكت برغبتها المُحرّمات .

3 – عدم إظهار الطفل لمشاعره العدوانية نحو أبيه، فيقوم بعملية الكبت، فينكر أمام نفسه تلك المشاعر ، لأنّه لو اعترف بها لحطم القيم التي تربى عليها .

4 – أحيانا قد يصل الكبت إلى سلوك مرضي، فمريض الوسواس القهري مثلا ، لا يقوم بأعراض هذا المرض إلا نتيجة لكبت ميول

جنسية مثلية، يكبتها كبتا غير ناجحا، فتستمر تلك الميول تلح مطالبة للإشباع .

وتصنف الحيل النفسية إلى ثلاثة أنواع كما يلى :

-حيل خداعية:
كالكبت ، والتبرير، والإسقاط، والتكوين العكسي، والعزل.

حيل هروبية:
كأحلام اليقظة ، والنكوص.

حيل استبدالية:
كالتعويض ، والتحويل ، والتوحد أو التقمُّص.

وتوجد أنواع كثيرة جداً من الحيل الدفاعية وهي:

الكبت والإزاحة والنكوص والتبرير والتسامي, أو الإعلاء والإسقاط والتكوين العكسي والتثبيت والتقمُّص والنقل والتحويل والتعويض والإنكار, والتخيُّل والإبدال والسلبية والانسحاب والعدوان والتعميم والرمزية والمثالية.

1 **الكبت** **Repression.**

الكبت هو نفي معلومة أو خِبرة مثيرة للقلق كالدوافع والانفعالات والأفكار الشعورية المؤلمة أو المخيفة أو المخجلة أو المخزية، وطردها إلى حيِّز اللاشعور. فالكبت يمثل الوسيلة التي يتَّقي بها الإنسان إدراك ميوله ورغباته ودوافعه التي يفضل إنكارها.

ويلجأ "الأنا" إلى الكبت ليبقى بعيداً عن الشعور، وبالتالي ينخفض القلق الذي من الممكن أن يلحق بالذات. إلا أنّ عملية الاستبعاد هذه لا تنفي وجود الدافع والخبرة والنوازع الذي وصلت إلى اللاشعور، بمعنى أن الفكرة لم تمت، وإنما تم الاحتفاظ بها بقوتها, ولكن في اللاشعور، ومن ثم تبدأ هذه الفكرة بالتعبير عن نفسها في صورة الأحلام, أو الأخطاء غير المقصودة شعوريا, أو هفوات وزلات اللسان,29 أو مِن خلال الشعور بالضيق أو الإحساس بالذنب.

ويستمر الصراع بين الدوافع المكبوتة والذات حتى تبلغ درجة من الوضوح، مما يضطر "الأنا" إلى استخدام أساليب دفاعية أخرى تساعد الدوافع إلى التعبير عن نفسها بصورة ُمقنَّعة تشوه الواقع وذلك لإبعاد الذات عن الشعور بالهزيمة والضعف. ويختلف الكبت عن قمع الإنسان لرغباته حيث أنّ عملية القمع تحصل شعوريًا، وبإرادة الفرد حينما يقوم بضبط نفسه ويمنعها عمّا تشتهيه وتندفع إليه من الأمور المُحرَّمة أو غير المرغوبة من قبل الأهل أو المجتمع. وبالنسبة للقمع فيكون الإنسان على علم بهذه الميول والرغبات ويعمل جاهداً على أن يحول بينها وبين ظهورها أمام الناس، ولكن الكبت في الجهة المقابلة عملية لا شعورية فالإنسان لا يكون واعيًا بالأسباب الحقيقية التي تدفعه إلى ذلك السلوك.

فالكبت هو العملية الدفاعية الأساسية اللاشعورية الأولى، فالأفكار التي تؤدي للقلق يتم عزلها عن الإدراك الواعي الشعوري،

[29] ولهذا فإنّ فرويد يهتم جدا بدراسة هفوات وزلّات اللسان؛ لأنّه يعتبرها مدخلا جيدا لدراسة الحياة الباطنية وعالم اللاشعور.

ونجد أن الفكرة أو الحدث يتم استبعادها من الشعور بوساطة قوى لا شعورية لا سلطة للفرد عليها حيث أنّ الفرد الذي كان يتذكر الفكرة أو الحدث في وقت ما أصبح لا يتذكرها حتى أن الأسئلة المباشرة لا يمكن أن تعيدها إلى إدراكه الواعي.

الفرق بين عملية الكبت وعملية القمع:

1 – عملية الكبت :هي عملية لاشعورية، وغير مقصودة، تصدر عن الفرد دون قصد أو إرادة، تُبعد الفرد عن مشاعر التوتر والقلق والذنب والنقص والخجل، وتظهر في مرحلة الطفولة نتيجة لتكرار الدافع مع عدم إشباعه، فيؤدي إلى كبته .

2 – عملية القمع :هي عملية شعورية ، يتم فيها منع الرغبات أو الميول غير المستساغة، ويحدث القمع بإرادة ووعي الفرد، ويقوم جهاز " الأنا " بتأجيل الدافع, إلى أن تتهيأ الظروف المناسبة لهذا الإشباع، ولا تظهر عملية القمع في مرحلة الطفولة، لأن ظهورها يحتاج لجهد وضبط نفسي يفتقد إليها الطفل (كما يحدث للموظف عندما يكتم غيظه أمام رئيسه، طالما بقي في حضرته، حتى إذا انصرف عنه، انهال عليه بأقبح الشتائم).

2 الإسقاط Projection

الإسقاط هو أن ينسب الشخص إلى غيره من الناس رغباته غير

المقبولة, وينسِب إليهم دوافعه السيئة, وعيوبه, ويَنسب لهم أفكاره التي تسبب له الألم, وتثير لديه مشاعر الذنب.

فالإسقاط هو أن تعزو "الأنا" غير المقبول من الأفكار، والأفعال إلى شخص آخر في حين أنَّ هذه الأفكار، أو الأفعال إنَّما ترجع إليك بالحقيقة.

فمثلا كثيرا ما نسمع طفلًا يقول :"ماما إن نورة التي ترمي الأشياء على الأرض وليس أنا" !
وهذه أكثر الأمثلة شيوعًا عند الأطفال فنجد أن الطفل يضع دائما السلوك المرفوض من قبل الوالدين على شخص آخر خوفا من أنْ لا يحصل على حبهم.

3 التكوين العكسي Reaction Formation

التكوين العكسي هي حيلة يبدي فيها الشخص أحاسيسا مغايرة لمشاعره الحقيقية. معظمنا قد يعرف شخصًا ونعرف بأنه يكرهنا، ولكن دائماً يتصرف وكأنه أحد أفضل أصدقائنا، ذلك هو التكوين العكسي.

مع هذه الحيلة الدفاعية يُخفي الجهاز النفسي الدافع الحقيقي عن الشعور بكبته، ويساعد هذا الميكانيزم الفرد كثيراً في تجنب القلق والابتعاد عن مصادر الضغط فضلاً عن الابتعاد عن المواجهة الفعلية، فإنه قد يظهر سلوكاً لكنه يخفي السلوك الحقيقي، فإظهار سلوك المودة والمحبة المبالغ فيهما، قد يكون تكويناً عكسياً لحالة العدوان الكامن الذي يمتلكه الفرد في داخله، وعادة يتشكل هذا المفهوم ضمن سمات الشخصية ومكوناتها.

نستطيع ملاحظة التكوين العكسي في تعامل الأطفال في بعض المجتمعات عندما يلعب طفل مع طفلة وينجذب لها وتتكون لديه مشاعر حب لهذه الطفلة مع الرغبة باللعب معها دوما، ولكن يخاف أن يذكر ذلك لطفل آخر خوفاً من التهكم والسخرية أو الإهانة، فيبدأ هذا الطفل في معاملة الطفلة بشكل عدواني وكأنها السبب في مشاكل الكون. وربما ايضاً يقنع نفسه بأنه يكرهها فعلا. ومع عدم اختفاء الضغوط إذا لم يتم البوح بها فتظل المشاعر الحقيقية حبيسة، ولهذا إذا لم يتم حل مسألة التكوين العكسي فربما تكون خطرة على الشخص المستخدم لهذه الحيلة.

4 النكوص Regression

النكوص تلجأ فيه "الأنا" إلى الرجوع، أو النكوص، أو التقهقر إلى مرحلة سابقة من مراحل العمر، وممارسة السلوك الذي كان يقوم به الفرد في تلك المرحلة؛ لأن هذا السلوك كان يحقق لها النجاح في تلك المرحلة العمرية .

وأبرز الأمثلة على ذلك لجوء البعض إلى البكاء للحصول على شيء، أو لجلب الانتباه، أو عند الشعور بأن مشاعر المحبة لهم تواجه تهديدا، أو للتخلص من موقف يسبب لهم القلق ولو لفترة هرباً من الضغوط المحيطة بهم، أو للتخفيف عما يعانيه الفرد من نكسات نفسية.

فيلجأ لتذكر ماضية المليء بالأمان، وذلك لعلاقة النكوص القوية إلى الحاجة إلى الأمان. وأكثر ما تجد هذا النوع من الحيل الدفاعية عند الأطفال الذين قد يرجعون إلى الرضاعة رغم أنهم فطموا منها منذ وقت طويل، أو التبول غير الإرادي رغم قدرتهم على التحكم

في ذلك فمن الممكن أن يعود الطفل إلى سلوك كان شائعا في مرحلة سابقة من نموه، وعادة ما يظهر عند قدوم مولود جديد على الأسرة.

إنّ البالغين أيضا قد يلجؤون إلى هذه الحيلة بعد خروجهم من تجارب قاسية، مثلاً بأن يعود إلى رضاعة إبهامه، أو قيام فتاة بالعودة إلى اللعب بالدمى.

او المرأة التي تصل للعمل متأخرة وعندما يراها المسؤول تجهش بالبكاء لا شعوريا. وقد يثبت الشخص على المرحلة التي انكص إليها كأثر سلبي، ويفقد القدرة على تحقيق التوافق السوي. وعادة ما يحدث النكوص لدى المرضى الذهانيين وقد أثبتت الدراسات النفسية بأن النكوص استجابة شائعة للإحباط.

5 التوحّد (التقمُّص) Identification

التقمُّص حيلة دفاعية تقوم "الأنا" خلالها بالتقمُّص اللاشعوري لأفكار وقيم ومشاعر شخص آخر، أو محاولة التشبّه به في الملبس، أو غير ذلك لتحقيق رغبات لا يستطيع الفرد تحقيقها بنفسه وللشعور بالرضا الذاتي أيضا.

ويُمكِن تصور العملية وكأن الفرد ابتلع صورة الشخص الآخر باستخدام فمه، وهذا تعبير عن أنّ هذا الإشباع هو ارتدادي لسلوك مِن المرحلة الفموية.[30]

[30] محاضرات تمهيدية جديدة في التحليل النفسي, تأليف فرويد, ترجمة عزت راجع, ص 58.

حيث يربط فيها الشخص الصفات المُحببة إليه، والجذابة الموجودة لدى الآخرين بنفسه، أو يدمج نفسه في شخصية فرد آخر حقق أهدافاً يشتاق هو إليها.

فالطفل قد يتقمص شخصية والده أي يتوحد بهذه الشخصية وبقيمها وتصرفاتها.

والطالب قد يتوحد مع المعلم، أو على سبيل المثال: فإنَّ الطفلة قد تطلب من والدتها شراء أحذية مشابهة لأحذية إحدى زميلاتها، وترفض فكرة أنّها تريد تقليد الفتاة الأخرى وتصرّ على أنَّ هذه الأحذية هي الأنسب لها، والتي تحلم دائما بالحصول عليها.

وعلينا أنّ نفرِّق بين التقليد والتقمُّص، فالتقليد عملية شعورية, ولكنّ التقمّص عملية غير شعورية.

والتقمص في شكله البسيط يكون ذا أثر هام في نمو الذات وفي تكوين الشخصية.

إن عملية التقمُّص تخدم أغراضاً كثيرة وتعتبر وسيلة لتحقيق الرغبات التي لا يستطيعها الفرد نفسه، فيقتنع بتحقيقها في حياة الغير ويرضاها لنفسه كأنّه قام بها.

والكثير من مظاهر التقمُّص وتعلق الفرد بغيره، ما هي إلا حالات تدل على بعض نزعات العطف الاجتماعي والتحسس بمشاكل الآخرين التي ترد إلى توحد الفرد بغيره ومقدرته على أن يضع نفسه محلّهم.

ويكثر استخدام هذه الحيلة الدفاعية لدى الشخصيات التي تتسم بالأنماط العقلية كالشخصية الفصامية أو البرنوويّة أو الشخصية المهووسة.

إنّ الشعور بالنقص قد يكون دافعاً قوياً للتقمص الذي يبدو واضحاً بشكل كبير لدى الذهانيين, وخاصة المصابين بجنون

العظمة فيظن أحدهم مثلاً أنه أصبح قائداً عظيماً فيرتدي الملابس العسكرية ويمشي كالعسكريين ويتصرف مثلهم.

فالتقمص هو أن يجمع الفرد ويستعير وينسب إلى نفسه ما في غيره من صفات مرغوبة و يُشكِّل نفسه على غرار شخص آخر يحمل هذه الصفات مِن غير أن يكون واعيا بالأسباب النفسية التي دفعته إلى هذه السلوكيات.

6 التسامي أو الإعلاء Sublimation

التسامي أو الإعلاء هي حيلة دفاعية تلجأ إليها "الأنا" لخفض التوتر والقلق.

وهي من أهم الحيل وأفضلها، والأكثر انتشاراً، ويدلّ استخدامها على الصحة النفسية العالية.

حيث تلجأ إليها " الأنا" للتعبير عن الدوافع غير المرغوبة من قبل المجتمع بصورة تجعلها أمراً مقبولًا ومرغوبا يحوز حتى القيام بها التقدير والاحترام.

فبوساطتها يستطيع الإنسان أن يرتفع بالسلوك العدواني المكبوت إلى فعل آخر مقبول اجتماعياً وشخصياً ، فمثلاً بعض الأعمال الفكرية والأدبية والشعرية والفنية ما هي إلا مظاهر لأفعال تم التسامي بها، وإعلاءها من دوافع ورغبات داخلية مكبوتة غير مقبولة إلى أعمال مقبولة وتجد الرضا من أفراد المجتمع.

ويعتبر التسامي من الحيل الدفاعية الراقية التي تجعل الفرد يحقق

أكثر قدر من الاحترام والتقدير، وبالتالي خفض مستوى القلق إلى أدنى حد ممكن.

مثلا قد تجد امرأة تكون مطالبة بالقيام بحمية، وخفض وزنها فتظهر اهتمامًا بالرسم وترسم العديد من اللوحات الفنية الجميلة، وقد يكون في معظمها رسوم للفواكه أو الأطعمة.

أو كتلك الرغبة العدوانية في الاعتداء على الآخرين فتقوم " الأنا " بالتسامي والتوجّه إلى رياضة مثل الملاكمة أو الكيك بوكسنج على سبيل المثال.

ويعتبر الدين درجة من التسامي حيث يستطيع الإنسان مواجهة الضغوط والوساوس والأفعال التسلطية المسيطرة عليه والتي لا يمكن مواجهتها بالتسامي من خلال التمسك بالدين، والذي يعني بالنسبة لتلك الحالات الإعلاء الناجح، وهو يتيح الطريق للتخلص من أحاسيس ومشاعر الإثم من خلال أداء الصلاة والتكفير عن الذنوب.

إن هذه الحيلة الدفاعية تخفف من شدة الصراعات والتوتر الداخلي لدى الإنسان من خلال تحويل تلك الأفكار والصراعات إلى مجالات مفيدة وسليمة ومقبولة اجتماعياً، كما أنها تمكن الفرد من الإبقاء على هذه الصراعات مكبوتة وبعيدة عن الوعي.

فالتسامي هو الارتفاع بالدوافع التي لا يقبلها المجتمع، والقيام بتصعيدها إلى مستوى أعلى أو أسمى، والتعبير عنها بوسائل مقبولة اجتماعياً.

7 الإنكار Denial

الإنكار هو نفي الأشياء التي تسبب قلقاً, أو إنكار كل ما يهدِّد الذات وإبعاده عن دائرة الشعور.

وقد يكون الإنكار خيالياً في بعض الأحيان, يحاول به الفرد بناء أوهام قائمة على إنكار الواقع, ومن ثم التصرف في ضوء هذه الأوهام الذاتية بصرف النظر عن مدى تناقضها مع الواقع.

مثل: رفض الطفل لموت والده أو والدته والعيش في وهم بتصوره أنها سافرت وسوف تعود عمّا قريب، وذلك لعدم قدرته على مفارقتها.

والإنكار يختلف عن الكبت فالكبت يحدث عندما يحاول الدافع الغريزي أن يكون شعورياً أو يعبِّر عن نفسه في حالة وعي بينما الإنكار يجعل الشخص جاهلاً بحادث معين, ولكن لا يمنعه من التعبير عن دوافعه الغريزية ومشاعره.

وقد يؤثر الإنكار بشكل سيء على الشخص إن لم يتم استبداله بالتقبُّل.

مثل: إنكار مدمني المخدرات والكحول لحقيقة مشكلتهم وتظاهرهم مِن غير وعي بأنّهم يستطيعون السيطرة إلى أن يتفاقم الوضع ويصل إلى مرحلة سيئة.

فالإنكار هي عملية وثيقة الصلة بالكبت إلا أنها أكثر بدائية مِنها فهنا الفرد يدرك الفكرة أو الواقعة، ولكنه ينكر حدوثها تماما و يصر على عدم صحتها بشكل لا شعوري مِنه, أي أنّه يدرك معنى الفِكرة في الوعي, ولكن هو يُنكر أنّها حقيقية أو تتعلق به أو تخصّه.

والإنكار يختلف عن الكذب فالكذب عملية واعية شعورية، يعلم الشخص فيها أنّه يقوم بتزييف الحقيقة, أمّا الإنكار فهو عملية غير

شعورية ولا يكون المرء فيها واعيًا بأنّه يُزَيِّف الحقيقة ويقوم بتشويهها.

8 الإزاحة **Displacement**

الإزاحة هي إعادة توجيه الانفعالات المحبوسة نحو أشخاص, أو موضوعات, أو أفكار, إلى غير الأشخاص أو الموضوعات الأصلية التي سبَّبت الانفعالات.

والإزاحة عند الطفل يستجيب فيها للانفعال بالشكل الصحيح، ولكن بنفس الوقت لا ينسبها لمصدرها الحقيقي مثل أنْ يكون خوف الطفل من والده مؤلمًا جدا للطفل إلى حد أنّ الطفل لا يعترف به، ولكن نراه ينسب الخوف إلى بديل رمزي كأن ينسب إحساس خوفه وقلقه إلى الظلام أو المكنسة، أو لون معين كالأسود وغيره.

فالإزاحة هي توجيه الانفعالات الشديدة نحو أشخاص آخرين غير الأشخاص الحقيقيين الذين لهم علاقة بهذه المشكلة.

9 التبرير **Rationalization**

التبرير هو أسلوب دفاعي هروبي يلجأ إليه الفرد السوي وغير السوي، يتضح عند قيام الفرد بسلوك لا يقترن بالنجاح ومحاولته لتبرير الفشل مِن أجمل حماية ذاته من النقد.

كما يلجأ إلى هذه الأساليب أيضاً في بعض الأحيان عند قيامه بأفعال لا يقبلها المجتمع.

ويكون ذلك تجنباً للاعتراف بالأسباب الحقيقية الدافعة للفشل أو لارتكاب الفعل غير المقبول من قبل المجتمع.

ويتم هذا التبرير رغبة مِن "الأنا" في أن تكون تصرفاته معقولة

وأن تقوم على أساس من الدوافع المقبولة, ولذا فإنه حين يخرج في تصرفاته عن الحد المعقول ، ويصدر سلوكه عن بعض الدوافع التي لا يرضيه أن يعترف بنسبتها إليه، يلجأ إلى تفسير سلوكه تفسيراً يبين به لنفسه وللناس أن سلوكه منطقي ومعقول ولا غبار عليه, وأن الدافع إليه ليس أكثر من مجموعة من الدوافع المقبولة والتي يقرها المجتمع.

والتبرير عملية لا شعورية يقنع فيها الفرد نفسه بأن سلوكه لم يخرج عما ارتضاه لنفسه من قيم ومعايير.

ويقصد الفرد من وراء مثل هذا السلوك:

أ. الدفاع عن الذات والحفاظ على احترامها.

ب. التخفيف من حدة الإحباط بالنسبة للأهداف التي تعذر عليه تحقيقها.

ولعل أوضح الأمثلة على ذلك هو لجوء الطفل إلى تبرير تأخره المتكرر عن المدرسة بأن والدته لم توقظه في الوقت المطلوب أو أن المنبه لم يعمل بالشكل المطلوب.

وعند التبرير تسمع كلمات مثل " بسبب المجتمع ، العالم ، التربية ، أصدقاء السوء ...الخ"

فالتبرير حيلة دفاعية نعمد إليها كلنا لا الأطفال وحدهم وهنا نوجد أسباب مقبولة اجتماعيا لسلوكنا وصفاتنا عندما لا يكون السبب الحقيقي مقبولا بحيث أننا لو أتحنا له الدخول إلى وعينا وإدراكنا الشعوري لأدى إلى الشعور بالقلق و التوتر المؤلم.

ومثال ذلك :الطفل شديد الخجل الذي يبرر فشله في التفاعل

الاجتماعي في المدرسة وعدم وجود أصدقاء له بأن يقول أن جميع الطلاب على مستوى خلقي سيء, وهو لا يحب أن يكون مثلهم, وهو إنما هو يبرر خجله ولكن بطريقة لا تمسّه.

10 التحويل Conversation

التحويل هو تحويل المحتوى العاطفي الذي يتعلَّق بحالة أو فرد إلى شيء أو شخص آخر.

مثلاً: شاب تتخلى عنه خطيبته فيجد خطيبة أخرى بشكل سريع ويحمل لها نفس المشاعر السابقة.

او شخص يقوم مديرة بإغضابه في العمل، فيكتم غضبه ولاحقاً بعد عودته الى منزله يقوم بمعاقبة أحد ابنائه على تصرِّف يكون سخيفا أو مِن الممكن تحمله او التغاضي عنه.

مثلا: شخص يقوم مديره بالإساءة إليه بشكل يُغضبه كثيرًا، ولكن لا يستطيع هذا الشخص أنْ يرد الإساءة، فيرجع إلى البيت ويفتعل مشكلة مع زوجته على شيء تافِه أو شيء لا يستحق كلّ هذا الغضب مِنه ولكنه يقوم بتوبيخها وتعنيفها، ثمّ وهي التي لا تستطيع مواجهة زوجها تذهب إلى أولادهما وتوبِّخهم وتعنِّفهم على أشياء لا تستحق كلّ هذا التعنيف، وبدور الأولاد فلا يستطيعون مواجهة الأمّ فيقومون بضرب ألعابهم أو شتمها أو ضرب قطط الحيْ.

وعادة **تحويل الغضب** حيلة دفاعية منتشرة يكررها الشخص الذي يمارسها ويعتاد على ذلك وقد تحدث تشتتًا خطيرًا في حياته.

والتحويل من الحيل الدفاعية التي تجري علي مستوى اللاشعور

لدى الانسان للتنفيس عن المشاعر السلبية شديدة الإيلام له, وذلك نتيجة تعرضه لبعض الضغوط القاسية.

فإنْ كان مسبّب هذا الضغط والإيلام شخصا ذا سلطة لا يستطيع الفرد ردّ العدوان إليه, فيلجأ هذا الشخص إلى البحث عن بديل آخر يستطيع أن يُوجِّه إليه العدوان وهذا هو "التحويل".

ويمهد الفرد لهذا التحويل الذي يتم داخله بغير شعور منه فيختار اللاشعور البديل الذي تتّجِه اليه ثورة الغضب.

وقد يسترجع بعض الخلافات القديمة مع الشخص البديل أو أي ملاحظات قديمة، ثمّ يتعلل بأول ذريعة ويطلق حمم غضبه المكتوم في وجهه ودون أن يعي أنه ليس سوي بديل لمصدر غضبه الحقيقي الذي استوجب هذه الثورة العارمة.

وبهذه الحيلة النفسية الدفاعية يفسر علماء النفس انفجار الزوج المقهور في عمله أو حياته العملية مثلا, في وجه زوجته لأتفه الأسباب كلما تراكم الغضب المكتوم داخله, أو تعرض لقهر جديد من رؤسائه, وعجز عن التنفيس عن مشاعره في مواجهتهم ، ويفسرون بها كذلك كثرة الخلافات التي تقع بين بعض الأزواج والزوجات كلما تزايدت عليهم الضغوط الخارجية أو قست عليهم ظروف الحياة, فيتخذ كل منهم من الآخر مجالاً للتنفيس عن الغضب المتأجّج داخله بدلا من أنْ يتعاونا في مواجهة الظروف القاسية ويخفِّف كلٌّ منهما عن الآخر بعض آلامه.

فالتحويل هو تحويل الصراعات الانفعالية، أو الدوافع المكبوتة

وتعبيرها عن نفسها خارجياً من خلال العمليات الحسية والحركية أو العمليـــــــــــــــــات الفســــــــــــــــــيولوجية.

11 التعـــــــــويض Compensation

التعويض وهو حيلـة دفاعيـة يلجـأ إليهـا الفـرد عنـدما يعـاني مـن بعـض مشـاعر الـنقص والقصـور والحرمـان فـي إحـدى النـواحي الحياتيـة ، وذلـك مـن أجـل التغلـب علـى الشـعور بالدونيـة والـنقص والوصـول بالـذات إلـى الشـعور بالتقـدير وتخفيـف درجـة القلـق.
ومثال ذلك: ما يقوم به الفاشل دراسياً من محـاولات متكـررة مـن أجـل التفـوق فـي مجـال آخـر غيـر التحصـيل الدراسـي كالمهـارات المهنيـة مـثلاً, أو الـدخول فـي السـلك السياسـي والعمـل الحزبـي أو الانضمام إلى الجيش ، فيتغلب بذلك على شـعور ذاتـه بالقصـور, أو الـــــــنقص فــــــي الجانــــــب التحصـــــــيلي.
أو الذي يعتقد أن شكله قبيح ولـن يحصـل علـى القبـول, فيلجـأ إلـى الغنـــاء والشـــعر أو العـــزف ليحصـــل علـــى ذلـــك القبـــول.
او الـذي لا يستطيع ان يؤدي دورة بالشكل المطلـوب فـي عائلتـه فيقـوم بـدور آخـر ويحـاول ان يبـرع فيـه لتعـويض دورة الأساسـي.

فالتعويض هي محاولة الفرد النجـاح فـي ميدان لتعـويض فشـله أو **عجزه الحقيقي أو المتخيل** فـي ميدان آخـر ممـا أشـعره بـالنقص.

12 الخيـــــــــال أو التخيـــــــــل Fantasy

التخيـل أو الخيـال هـو جـزء مهـم مـن الحيـاة العقليـة للإنسـان،

ويصدر الخيال من العمليات العقلية المعرفية31 , وينتمي التخيّل إلى دائرة التفكير بشكل حصري.

ففي الخيال يستطيع الفرد أن يتجنب الشد والضغط الواقع عليه من البيئة الخارجية ، ويؤدي إلى تخفيض توتر بعض الدوافع من خلال تبديدها.

إن الخيال يخفف عن الإنسان الكثير من الضغوط الواقعة عليه ، ومن الممكن أن يصوغ الانسان العديد من السيناريوهات في عقله وبها يجد العديد من الحلول إذا ما استخدمت الاستخدام الأمثل في الوصول إلى نتائج تحقق الراحة النفسية ، ولكن تصبح حالة مرضية باستمرارها وتحويل الواقع إلى أحلام يقظة وتخيلات بشكل مُستمِر ، فلذلك لا بد وأن تخضع إلى ضوابط ومحددات لعملها ، لا سيما أنها مكون أساسي في حياة الإنسان سواء كان طفلاً أو راشداً، سليماً أو مريضاً ، مستيقظاً كان أو حالماً أثناء نومه.

وتخدم هذه العملية عمليات عقلية أخرى في مساعدة الفرد على تحمِّل صراعاته النفسية والإبقاء عليها مقيدة بحيث لا تطغى على الوعي ولا تؤدي إلى انهيار التوازن النفسي الداخلي للفرد.

فالتخيل أو الخيال هو الرجوع إلى عالم الخيال لتحقيق ما عجز عن تحقيقه في الواقع ، مثل استخدام أحلام اليقظة.

13 التثبيت Fixation

التثبيت هو توقف نمو الشخصية عند مرحلة من النضج لا يتجاوزها, وذلك عندما تكون مرحلة النمو التالية بمثابة تهديد خطير

[31] العمليات العقلية المعرفية وهي المتمثلة في الإدراك، والتفكير، والتذكر، والانتباه، والنسيان... إلخ

ومن مظاهر التثبيت السلوك الانفعالي غير الناضج الذي يُعتبّر طفوليًا حينما يصدر من شاب كبير.

فعندما ينتقل الفرد من مرحلة نمو إلى مرحلة أخرى يواجه مواقف محبطة، ومثيرة للقلق تعوق استمرار نموه بصفة مؤقته على الأقل ويثبت على مرحلة معينة من مراحل نموه النفسي، ويخاف الانتقال.
فالتثبيت هو توقف نمو الشخصية عند مرحلة من النضج لا يتعداها.

14 الانسحاب Withdrawal

الانسحاب هو من الأساليب الدفاعية المنتشرة جدا بين الأطفال في سن ما قبل المدرسة وهو التجنب المباشر للناس أو مواقف التهديد.

مثلا ابتعاد الأطفال عن الألعاب الكهربائية الموجودة في الحدائق مثلا، ورفضهم اللعب فيها رغم أنها من الألعاب التي يحبونها في المنزل قد يعزى ذلك لكونه يشك بقدرته على استخدامها بشكل ناجح فينسحب.

ولكن هذا الأسلوب الدفاعي و استخدامه عند الأطفال قد يؤثر في نموه وتطوره لأن الميل للانسحاب يزداد قوة في كل مرة يمارس فيها الطفل هذا الأسلوب ومن هنا فرفض الطفل التعامل مع المواقف الصعبة و التي تحتاج إلى التفكير و التفحص قد يؤدي الى خوف الطفل من كل المشكلات و بالتالي لا يتعلم أن يتناول

الأزمات التي سيمر فيها بمراحل نموه.
ومن هنا علينا أن نمنع أطفالنا من استخدام هذا السلوب بل ندفعهم لأن يواجهوا مثل هذه المواقف الصعبة بالرفق و اللين و بالتدخل غير المباشر في تفسير الموقف للطفل مما يجعله يألف الأمر فلا يهابه.

فالانسحاب هو الهروب والابتعاد عن عوائق إشباع الحاجات والدوافع وعن مصادر التوتر والقلق وعن مواقف الإحباط والصبر الشديد.

15 التعميم **Generality**

التعميم هو الحيلة التي يعمم بها الإنسان خبرته من تجربه سيئة ع لى سائر التجارب المشابهة أو القريبة منها كحيلة لخفض التوتر تحد اول تجنب الإنسان الآلام التي عاناها من تجربته الأولى باجتناب ك ل المؤثرات المشابهة لها.
وقد عبر عن هذه الحيلة المثل القائل "المقروص مِن الثعبان يخاف من الحبل". وفى التعميم يتم إبدال مؤثر مكان آخر ، ويعمل التعميم بصورة مستمرّة في زمن الطفولة ثم يقل تأثيره مع مرور الزمن .

فالتعميم هو تعميم خبرة أو تجربة معينة على باقي التجارب والخبرات المتشابهة أو القريبة منها.

16 الرمزية **Symbolization**

الرمزية هي الحيلة التي يعتبر
فيها الإنسان المؤثر الذى لا يحمل أي معنى عاطفي رمزا لفكرة أو

اتجاه لا شعوري مشحون بالعواطف.
وعادة ما يكون الرمز موجودا في البيئة ويمثل لدى الإنسان ما اختبأ من عواطفه ومشاعره.
فقد يقتصر اهتمام شاب على ملابس السيدات رمزا لعاطفة لم يتم السماح لها بالتعبير وهى ميله نحو الجنس الآخر،
وهذا سبيل لخفض التوتر رغم أنه غير كاف.

فالرمزية هي اعتبار مثير لا يحمل أي معنى انفعالي رمزاً لفكرة أو اتجاه مشحون انفعاليا.

فرويد وتفسير الأحلام

أشار فرويد إلى أنّ الكثير جدًا من الأحلام تهدف إلى تفريغ وتنفيس الرغبات والصراعات والمشاعر والأفكار التي تم كبتها في اللاشعور، ولذلك فإن الحلم يتكوّن من الشكل الظاهر له كما رآه صاحبه, والمعنى الكامن وراء هذا الشكل والذي يُشير إلى الانفعالات والخبرات والذكريات المكبوتة[32].

وكما يُشير فرويد فالكثير جدا من أحداث أحلامنا وأجزائها لا نستطيع استراجعها وتذكرها بسهولة؛ لأنّ هناك قوة ترغب في التعبير، وهنا قوة أخرى تُشكّل مقاومة قوية تسعى إلى منع هذا التعبير[33]، وهذه القوة الأخيرة هي رقيب الحلم.

وحيث أن المرض النفسي حسب فرويد هو شعور مكبوت قد بلغ درجة مِن القوة جعلته يطغى على الشعور الذي بلغ به الجهد مبلغه في تشبُّثه بالواقع، أو أنَّ الواقع بلغ حدًا من السوء بحيث أنّ

[32] محاضرات تمهيدية جديدة في التحليل النفسي, تأليف فرويد, ترجمة عزت راجع, ص7.
[33] محاضرات تمهيدية جديدة في التحليل النفسي, تأليف فرويد, ترجمة عزت راجع, ص12.

"الأنا" أخذ مِنه الاستسلام كلّ مأخذ في محاولة التعامل مع الواقع واستسلم للاشعور[34].

وبالتالي فالناس يسقطون صرعى المرض النفسي نتيجة صراع بين مطالب الغرائز عندهم من جانب وبين المقاومة الداخلية التي تعترض هذه الغرائز السافرة من جهة أخرى[35].

وكما نرى فاللاشعور استطاع أن يصنع نوعا من النشاط، ليستغل شيئا مِن الحريّة النسبية أثناء النوم، في شكل مِن أشكال الإشباع الوهمي.

وفي بعض الأحيان يتسبَّب الضيق الذي يُسبِّبه الحلم في جعل النائم يستيقظ فزعًا، حيث قام الرقيب بإيقاظ الشخص إذ وجد أنّ الموقف صار أخطر مما ينبغي.

وعملية صياغة الحلم في شكل صور وأفكار ومشاهد, تتم صياغتها باستخدام نفس أفكار الحيل النفسية التي ذكرناها سابقًا, والتي تُعتبر إرتدادا لحالات إشباع بدائية عرفتها النفس.

ووظيفة الحلم كما يرها فرويد هو محاولة تخفيف التوتّر الداخلي الذي يعانيه الفرد ومنحه وسيلة وهمية للإشباع الغريزي.

وسوف يكون من الواضح الآن تفسير حلم لسيدة تتعرض لمعاملة سيئة من زوجها تصل لدرجة الاغتصاب الجنسي، فترى في الحلم: " أنّها قامت بتقطيع الخيار الذي جلبه زوجها مِن أجل إعداد السلطة، ثم قامت برميه في سلّة النفايات".

---

[34] المصدر السابق, ص13.

[35] المصدر السابق, ص 52.

العقدة النفسية

العقدة أو المركَّب في علم النفس هي فكرة أو مجموعة من الأفكار المترابطة والتي تسري فيها شحنة عاطفية، وقد تعرضت للكبت، فصارت مصدرا للصراع مع أفكار أخرى، والعقدة النفسية مِن وجهة نظر مدرسة التحليل النفسي هي باعث لتصرفات لا واعية تصدر عن الفرد، وبصيغة أخرى هي توجّه انفعالي لا شعوري لا يلبث أن يؤثِّر في التفكير والسلوك على الرغم مِن تعرضه للكبت.

لمَن يقول أنّ مدرسة التحليل النفسي قد تجاوزها التاريخ

عليه أنْ يعلم أن عالم الأعصاب الأمريكي إريك كاندل الحائز على جائزة نوبل في الطب عام 2000 عن أبحاثه في الأسس الفسيولوجية لتخزين المعلومات في الخلايا العصبية يعتبر التحليل النفسي من أفضل النظريات لفهم الحياة العقلية.

كما يقول عالم الأعصاب المعروف راماشاندران إنّه ليس لدينا بُنيَة في المُخ توضح لنا كيف نفعل الأشياء، بل لدينا ممرات عصبية أيضًا تُوضِّح لنا سبب فعلنا لهذه الأشياء؛ ولذلك فنحن لسنا مُجرّد آلات مُبرمجة عاجزة عن إدراك ما تفعله.

ويظهر عمل راماشاندران مع أولئك الذين يعانون مِن متلازمة (عمه العاهة) أن فكرة فرويد عن آليات الدفاع النفسية تحوي مقدارًا كبيرا مِن الصحة فالمخ يفعل أي شيء حتى يُحافظ على شعوره بالذات. إننا بحاجة للشعور بأننا كائنات مستقلة لديها

شعور بالسيطرة حتى نستطيع أن نعيش، ونكون اجتماعيين ونتزاوج.

يقول راماشاندران إنه حتى لو كان الشعور بالذات وهما مفصّلا يخلقه المخ حتى يضمن بقاء أجسامنا على قيد الحياة، فإنّه يوضح أيضًا طريقة تفاعلنا مع الكون على المستوى الفلسفي أو الروحي.